

最近7日間のあなたの状態に最も近いものに、項目ごとに1つ、○をつけてください。

1 寝つき

0. 問題ない(または、寝つくのに30分以上かかったことは一度もない)
1. 寝つくのに30分以上かかったこともあるが、(1週間の)半分以上以下である
2. 寝つくのに30分以上かかったことが、(1週間の)半分以上ある
3. 寝つくのに60分以上かかったことが、(1週間の)半分以上ある

2 夜間の睡眠

0. 問題ない(または、夜間に目が覚めたことはない)
1. 落ち着かない、浅い眠りで、何回か短く目が覚めたことがある
2. 毎晩少なくとも1回は目が覚めるが、難なくまた眠ることができる
3. 毎晩1回以上目が覚め、そのまま20分以上眠れないことが、(1週間の)半分以上ある

3 早く目が覚めすぎる

0. 問題ない(または、ほとんどの場合、目が覚めるのは、起きなくてはいけない時間の、せいぜい30分前である)
1. 週の半分以上、起きなくてはならない時間より30分以上早く目が覚める
2. ほとんどいつも、起きなくてはならない時間より1時間以上早く目が覚めてしまうが、最終的にはまた眠ることができる
3. 起きなくてはならない時間よりも1時間以上早く起きてしまい、もう一度眠ることができない

4 眠りすぎる

0. 問題ない(または、夜間7~8時間以上眠ることはなく、日中に昼寝をすることもない)
1. 24時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて10時間ほどである
2. 24時間のうち、眠っている時間は、昼寝を含めて12時間ほどである
3. 24時間のうち、昼寝を含めて12時間以上眠っている

1 ~ 4 にあてはまる数字のうち、一番大きな数字を記入してください。

5 悲しい気持ち

0. 悲しいとは思わない
1. 悲しいと思うことは、半分以下の時間である
2. 悲しいと思うことが半分以上の時間ある
3. ほとんどすべての時間、悲しいと感じている

5 にあてはまる数字を記入してください。

6 食欲低下

0. 普段の食欲とかわらない(または、普段より食べる量が多い)
1. 普段よりいくぶん食べる回数が少ないか、量が少ない
2. 普段よりかなり食べる量が少なく、食べるよう努めないといけな
3. まる1日(24時間)ほとんどものを食べず、食べるのは、極めて強く食べようと努めたり、誰かに食べるよう説得されたときだけである

7 食欲増進

0. 普段の食欲とかわらない(または、普段より食べる量が少ない)
1. 普段より頻回に食べないといけなように感じる
2. 普段と比べて、常に食べる回数が多かったり、量が多かったりする
3. 食事の時も、食事と食事の間も、食べ過ぎる衝動にかられている

8 体重減少(最近2週間で)

0. 体重は変わっていない(または、増えた)
1. 少し体重が減った気がする
2. 1キロ以上やせた
3. 2キロ以上やせた

9 体重増加(最近2週間で)

0. 体重は変わっていない(または、減った)
1. 少し体重が増えた気がする
2. 1キロ以上太った
3. 2キロ以上太った

6 ~ 9 にあてはまる数字のうち、一番大きな数字を記入してください。

10 集中力／決断

0. 集中力や決断力は普段とかわりない
1. ときどき決断しづらくなっているように感じたり、注意が散漫になるように感じる
2. ほとんどの時間、注意を集中したり、決断を下すのに苦労する
3. ものを読むことも十分にできなかつたり、小さなことですら決断できないほど集中力が落ちている

10 にあてはまる数字を記入してください。

11 自分についての見方

0. 普段とかわらない(または、自分のことを、他の人と同じくらい価値があって、援助に値する人間だと思う)
1. 普段よりも自分を責めがちである
2. 自分が他の人に迷惑をかけているとかなり信じている
3. 自分の大小の欠陥について、ほとんど常に考えている

11 にあてはまる数字を記入してください。

12 死や自殺についての考え

0. 死や自殺について考えることはない
1. 人生が空っぽに感じ、生きている価値があるかどうか疑問に思う
2. 自殺や死について、1週間に数回、数分間にわたって考えることがある
3. 自殺や死について1日に何回か細部にわたって考える、または、具体的な自殺の計画を立てたり、実際に死のうとしたりしたことがあった

12 にあてはまる数字を記入してください。

13 一般的な興味

0. 他人のことやいろいろな活動についての興味は普段と変わらない
1. 人々や活動について、普段より興味が薄れていると感じる
2. 以前好んでいた活動のうち、1つか2つのことにしか興味がなくなっていると感じる
3. 以前好んでいた活動に、ほとんど全く興味がなくなっている

13 にあてはまる数字を記入してください。

14 エネルギーのレベル

0. 普段のエネルギーのレベルと変わらない
1. 普段よりも疲れやすい
2. 普段の日常の活動(例えば、買い物、宿題、料理、出勤など)をやり始めたり、やりとげるのに大きな努力が必要である
3. ただエネルギーがないという理由だけで、日常の活動のほとんどが実行できない

14 にあてはまる数字を記入してください。

15 動きが遅くなった気がする

0. 普段どおりの速さで考えたり、話したり、動いたりしている
1. 頭の動きが遅くなっていたり、声が単調で平坦に感じる
2. ほとんどの質問に答えるのに何秒かかかり、考えが遅くなっているのがわかる
3. 最大の努力をしないと、質問に答えられないことがしばしばである

16 落ち着かない

0. 落ち着かない気持ちはない
1. しばしばそわそわしていて、手をもんだり、座り直したりせずにはいられない
2. 動き回りたい衝動があって、かなり落ち着かない
3. ときどき、座っていられなくて歩き回らずにはいられないことがある

15・16 にあてはまる数字のうち、一番大きな数字を記入してください。

チェックが終わったら…

四角の中に記入した数字を
全て足してください。
その数字があなたの点数です。

計 点

実施日

年

月

日

名前